

Il Cuore che Danza

LA GIOIA

**Non vivere con la paura di morire,
ma muori con la gioia di aver vissuto.**
Jim Morrison

Le emozioni positive come la gioia, la felicità, la serenità, l'appagamento, oltre a farci sentire in uno stato di benessere e vitalità, svolgono un'importante funzione di collegamento verso il mondo e verso le altre persone, attivando le nostre risorse profonde, orientandoci all'azione e all'affermazione di noi stessi.

Ma queste emozioni fino a che punto dipendono dagli eventi esterni?

La gioia è una disposizione del cuore che si può apprendere?

La felicità è uno stato interiore di cui prenderci cura? In che modo possiamo farlo?

Queste ed altre domande aprono uno spiraglio di consapevolezza sul modo in cui lasciar andare preoccupazioni e ansie facendo spazio alle emozioni positive ed ai comportamenti che le sostengono.

Conducono: Carla Valente, Franca Perna

Scuola Gestalt Art Counseling
Via Ottavio Revel, 6 - 10121 Torino

Tel.011 2973964

info@gestaltartcounseling.it

<https://www.gestaltartcounseling.it/>

<https://www.facebook.com/gestaltartcounseling/>

P.IVA 11803060018

Per
Informazioni:



Sull'onda delle Emozioni

**un ciclo di cinque incontri sull'impatto delle emozioni
sulla nostra esistenza e sul loro controllo**

Le emozioni sono un problema?

Sono anzitutto una impagabile risorsa, una forma insostituibile di intelligenza, la capacità immediata ed intuitiva di comprendere il significato di una situazione anche complessa, il suggerimento sul che fare e tutta l'energia necessaria per farlo.

Ma, certamente, possono anche essere un problema, perché quando si esprimono con la massima intensità, sono capaci di travolgere la parte logica e razionale, fanno agire d'impulso e in automatico, privano del senso di responsabilità necessario per valutare le conseguenze del gesto, generando situazioni impreviste, forse ancora meno desiderabili.

Questo ciclo di seminari esperienziali, fondati sulle tecniche espressive e creative della Gestalt l'immaginazione e l'immedesimazione, la mediazione artistica, il lavoro di espressione corporea ... è un viaggio avventuroso sui coloratissimi mari delle emozioni, per conoscere meglio la nostra anima, vivere con pienezza, diventare se stessi.



L'Angolo più Buio

LA PAURA

Blocchi il tuo sogno quando consenti alla tua paura di crescere più della tua fede.

Maria Manin Morrissey

La paura ci avverte quando siamo davanti a un pericolo in modo da sviluppare strategie adeguate a proteggerci, quindi pur essendo spiacevole è un alleato importante.

Diversi sono gli stati ansiosi che non sono legati a un pericolo reale e che si manifestano attraverso vari sintomi: senso di allarme, palpitazioni, irrequietezza, fatica a respirare, vertigini.

Trattandosi di sensazioni spiacevoli le rifiutiamo, facciamo di tutto per eliminarle, con il risultato di accentuarle ancora di più.

Nella Gestalt è invece importante accogliere questi segnali, esplorarli e comprenderli per ripristinare la capacità di agire e scegliere con fiducia e efficacia.

Durante il workshop attraverso esercizi di lavoro corporeo potremo diventare consapevoli delle parti in cui tendiamo ad accumulare tensioni e rigidità, in modo da lasciare emergere le ansie e le paure che in questo momento bloccano il libero flusso della nostra energia vitale.

Conduce: Carla Valente

Il Fuoco nel Viso

LA VERGOGNA

Che cos'è il sigillo della raggiunta libertà?

Non provare più vergogna davanti a sé stessi.

F. Nietzsche

Vorrei sparire... sprofondare...

Questo è ciò che sperimentiamo quando, resi di colpo evidenti allo sguardo dell'altro, smascherati in quegli aspetti di noi che non amiamo, proviamo vergogna.

Il volto arrossisce o sbianca, ci paralizziamo nel tentativo di renderci meno visibili, proviamo dolore, ansia, confusione.

La vergogna è un'emozione, che con intensità e sfumature diverse, riguarda tutti noi, più di quanto si possa pensare.

Ha in genere origini nel nostro lontano passato e rappresenta una forma di autoconservazione e di adattamento all'ambiente.

Nel seminario esploreremo insieme questa importante e complessa emozione. Riconoscerla, comprenderne l'origine e il significato, la funzione che svolge nelle relazioni, sotto quali altre emozioni si nasconde, sono i primi passi di consapevolezza per imparare a gestirla senza esserne sopraffatti e sviluppare il senso del valore personale

Conduce: Franca Perna

Accarezzare la Ferita

LA TRISTEZZA

In tristitia hilaris, in hilaritate tristis.

Giordano Bruno

Spesso vestiamo i colori e le forme dell'emozione tristezza.

E altrettanto spesso ci rimangono addosso i suoi segni: in uno sguardo, in un sorriso, in una postura, in una piega scavata nel viso. Avere a che fare con la tristezza significa incontrare una sofferenza, una perdita, una sconfitta.

Eppure, Tristezza, può diventare una dimensione di comfort, un'abitudine, un filtro sull'esistenza. Ma quel velo che abbiamo imparato a indossare come una seconda pelle da che cosa ci protegge? Che cosa ci impedisce di vivere?

Nel workshop esploreremo insieme la funzione di questa emozione. Come siamo in grado di renderla inevitabile, seducente, spaventosa o logorante. E, soprattutto, quale responsabilità abbiamo nel scegliere di continuare a viverla.

Conduce: Valeria Rogolino

Cavalcare la Tigre

LA RABBIA

Non perdere mai la calma, se non di proposito.

William Blake.

La rabbia è l'emozione che ci coglie allorché ci sentiamo traditi, feriti, invasi, abbandonati, un'emozione di sopravvivenza, la legittima difesa che fa uscire dal blocco della paura e dell'impotenza, spinge a reagire, a difendersi, e talvolta a vendicarsi e a ricambiare il male subito, anche oltre, persino troppo.

Come tutte le emozioni ci orienta e ci guida nell'interazione con il mondo, come tutte necessita di essere valorizzata e gestita con responsabilità nelle interazioni e all'interno delle relazioni. Nel seminario esploreremo l'emozione ed il sentimento, lo vivremo all'opera come nella vita, impareremo a non esserne travolti, cominceremo a cavalcare la tigre.

Conduce: Lorenza Laneri

